Des exercices pour entrainer la mémoire (d'après Accès éditions)

L'ATTENTION :

- **se projeter dans le futur** :
  - deviner un objet caché
  - deviner ce qu'on va faire
  - jeux de rôle
  - imaginer une suite d'opérations à effectuer en vue d'une tâche
- **optimiser son état de réceptivité** :
  - relaxation
  - défi *(trouve les noms d'animaux qui commencent par ABCD...)*
- **savoir sélectionner un centre d'intérêt** :
  - réagir à un signal simple
  - jeux de réflexe
  - Jacques a dit
  - réagir à un signal conditionnel
- **planifier une action en démarquant les différentes opérations** :
  - exécuter une consigne simple (écouter attendre exécuter)
  - traiter une suite de consignes (ex TBI)
  - traiter des consignes complexes multi-supports
  - connaître les articulateurs temporels et spatiaux

LA PERCEPTION :

- **développer l'acuité sensorielle** :
  - jeu de kim :
    - plateau de 3 à 10 objets / observer/ ajouter, enlever, déplacer
    - sonore : 4 bruits et un disparaît …
    - goût, parfum
    - observer, mémoriser, trouver le dessin identique
  - jeu d'écoute

- jeu de discrimination auditive
- shéma; tableau...

– **entraîner la perception active et l'anticipation**
- jeux des différences, points communs, intrus
- anomalies, erreurs (TBI)
- établir la carte d'identité d'une information
- analyser une information à travers une grille de questions
- indices dans une macrostructure

– **exercer l'anticipation perceptive**
- deviner un détail à partir d'un ensemble
- deviner un ensemble à partir d'un détail (TBI)
- trouver une suite ou un élément manquant dans une chronologie
- interpréter un contexte (TBI)
- trouver la question induite par un énoncé
- générer des hypothèses

– **créer des représentations mentales :**
- jeu du « qui est-ce qui? »
- suite d'images à mémoriser
- parcours mental dans une image (TBI)
- jeu du portrait robot (TBI)
- jeu des familles (même objet représenté différemment)
- activité de reformulation (verbale imagée schématique)
- illustrer un concept
- retourner une figure dans l'espace
- créer un pictogramme

LA MEMOIRE DE TRAVAIL

– **développer l'empan mnésique :**
- jeu de prélecture (balayage d'une suite d'images)
- copie : chiffres et mots
- copie : phrase en diminuant le va et vient
- répéter un énoncé oral

– **grouper et organiser l'information de façon économique :**

- jeu de classement (famille, analogie..)
- groupement séquentiel (suite de gestes ou actions)
- classement (critères logiques, analogiques, lexicaux...) TBI
- utiliser des mots-clefs pour mémoriser
- mémoriser un mode d'emploi

– **reproduire et transcrire l'information :**
- reproduire une figure avec des baguettes / pions (modèle ou mémorisation) / géométrie
- dessiner des éléments ou un itinéraire sur un décor d'après une description ou des consignes orales TBI
- schématiser un texte
- décrire une scène de mémoire

– **confronter et comparer des informations :**
- intrus
- mémory
- retrouver des paires identiques

– **effectuer des allers-retour vers la mémoire longue :**
- retrouver un mot dans un corpus de comptines
- jeu du baccalauréat
- intégrer une connaissance nouvelle dans les connaissances antérieures : *dire si un nbre figure dans une table, catégorisation*
- couleur des panneaux TBI
- mise en réseau d'albums et poésies

L'ASSOCIATION

– **connaître et manipuler les différents critères d'association** (phonétique visuel narratif sémantiques ou analogique)
- objet image TBI
- images et liste de mot
- reproduire une figure abstraite par analogie

– **apprendre à fabriquer et à utiliser des associations** en **développant son imagination** :
- pratique de la technique d'empilage TBI

- associer objet/image (trame narrative)
- associer image/lieu
- associer et visualiser une suite de mots (chaîne d'images) TBI
- transposer un texte en suite de dessins
- caricature et métaphore

LA MNEMOTECHNIE

- savoir décrypter un code :
  - pictogramme
  - rébus
- jeu de codage
- morse
- **savoir utiliser des méthodes basées sur l'abréviation :**
  - jeux autour des initiales
  - acrostiches
  - abréviations du dictionnaire
  - prise de note
  - méthode des rimes ou phrase-clef
- **savoir utiliser des méthodes de codage des nombres :**
  - mémory nombre (un 1 ...)
  - système symbolique sonore
  - système symbolique visuel

LA STRUCTURATION

- **savoir repérer la structure d'un document**
  - structure spatiale, rythmique, logique, sémantiques
  - organisation d'une image, suites logiques, listes
  - organisation de données numériques, document, tableau

- **apprendre à organiser, hiérarchiser, regrouper et classer des données**

- rangement et classement en fonction de critères : analogies, catégories sémantiques, propriétés, chronologie...
- traitement des données
- prise de notes, recherche de mots-clés, résumés

– **savoir construire des représentations schématiques (tableau, arbre, diagramme, résumé...)**
- classement/rangement dans une file, tableau
- schéma, tableau, arbre, plan, organigramme, résumé
- utiliser la structure comme rappel

REPETITION

– **répéter en vue d'un apprentissage :**
- activité de coordination
- activité sensorimotrices : lacet, nœud, pliage, mvt, jonglerie, geste sportif...

– **savoir découper et organiser les données :**
- apprentissage d'une comptine ou poésie en plusieurs étapes TBI
- apprendre l'orthographe, tables

– **savoir réviser en transformant et multipliant les approches**
- transposition visuelle, auditive, motrice :observer, écouter, vivre, mimer, dessiner, jouer avec les sons, chanter...
- mémoriser une comptine (visuel, auditif, kinesthésique)
- outils répétiteurs : texte à trou, caches, grilles...
- dessiner, réécrire, schématiser...
- réaliser des cartes mémento (plan de rappel : TBI)

– **savoir planifier les périodes de révision :**
- utiliser un emploi du temps
- s'avancer